



TREBALL FINAL DE GRAU 4rt CURS 2on SEMESTRE (2017-2018)

IMPACTE DE DIFERENTS GRUPS DE TASQUES DE FUTBOL SOBRE LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES BÀSIQUES EN CATEGORIA ALEVÍ

Alumne: Jaume Riera Tasies

Tutor: Ángel Ric Diez

Lleida, 8 de Juny de 2018



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
1.1. PROBLEMÀTICA ACTUAL	5
1.2. IMPORTÀNCIA DE LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES BÀSIQUES.....	6
1.3. COM S'ESTUDIEN LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES BÀSIQUES	7
2. METODOLOGIA.....	9
2.1. PARTICIPANTS	9
2.2. PROCEDIMENT	9
2.3. ANÀLISI	10
2.3.1. ANÀLISI OBSERVACIONAL.....	10
2.3.2. QÜESTIONARIS	11
3. RESULTATS.....	12
3.1. ANÀLISI OBSERVACIONAL	13
3.2. QÜESTIONARIS ALS JUGADORS.....	14
3.3. QÜESTIONARI A L'ENTRENADOR.....	14
4. DISCUSSIÓ	14
5. CONCLUSIONS	17
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	19
7. ANNEXOS.....	22

RESUM

L'abandonament de la pràctica del futbol i el descens de la participació en activitats esportives han estat demostrats en els últims anys. Un dels motius ha estat el burnout, que ja comença a aparèixer en edats molt joves. La satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques (autonomia, competència i relació) ajuda en la persistència de la pràctica esportiva així com en disminuir els nivells de burnout. L'objectiu d'aquest treball és veure el impacte que tenen els diferents grups de tasques en les necessitats psicològiques bàsiques. En aquest estudi s'ha analitzat el cas d'un equip aleví format per 10 jugadors. S'ha creat una eina de valoració per tal de valorar quin impacte té cada tasca sobre les necessitats de cada jugador. També s'ha realitzat enquestes als jugadors i entrenador per veure la seva percepció sobre aquesta influència. Els resultats del treball mostren que les diferents tasques poden aportar més o menys satisfacció d'algunes necessitats. Podem destacar que els automatismes i els circuits tècnics són les tasques on menys autonomia i relació es genera als jugadors, els rondos i possessions les que generen més competència mentre que els jocs i els rondos les que més relació aporten. També, després d'analitzar el grup, es realitzen algunes recomanacions a l'equip, com reduir la realització de jocs, automatismes i circuits per fomentar la realització de possessions i partits reduïts. Així doncs, per aconseguir una major satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques de l'esportista, caldria també, tenir en compte el tipus de tasques seleccionades a l'hora de planificar les sessions d'entrenament.

RESUMEN

El abandono de la práctica del fútbol y el descenso de la participación en actividades deportivas han sido demostradas en los últimos años. Uno de los motivos ha sido el burnout, que ya empieza a aparecer en edades muy tempranas. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) ayuda en la persistencia de la práctica deportiva así como en disminuir los niveles de burnout. El objetivo de este trabajo es ver el impacto que tienen los diferentes grupos de tareas en las necesidades psicológicas básicas. En este estudio se ha analizado el caso de un equipo alevín formado por 10 jugadores. Se ha creado una herramienta de valoración para valorar el impacto que tiene cada tarea de entrenamiento sobre las necesidades básicas del jugador. También se ha realizado encuestas a los jugadores y entrenador para ver su percepción sobre esta influencia. Los resultados del trabajo muestran que las diferentes tareas pueden aportar más o menos satisfacción de algunas necesidades. Podemos destacar que los automatismos i los circuitos técnicos son las tareas donde menos autonomía y relación se genera a los jugadores, los rondos y posesiones las que generan más competencia mientras que los juegos y los rondos los que generan mejor relación. También, después de analizar el grupo, se realizan algunas recomendaciones al equipo, como reducir la realización de juegos, automatismos y circuitos para fomentar la realización de posesiones y partidos reducidos. Así pues, para conseguir una mejor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del deportista, habría también que tener en cuenta el tipo de tareas seleccionadas a la hora de planificar las sesiones de entrenamiento.

ABSTRACT

Dropout in football and the decline in participation of sport activities has been demonstrated in recent years. One of the reasons has been the burnout, which already



begins to appear at very early ages. The satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence and relatedness) helps in the persistence of sports practice as well as in reducing burnout levels. The aim of this project is to see the impact that different group of football tasks have on the basic psychological needs. In this study, an under 11 years old football team is analyzed. An assessment tool has been created to assess the impact of each training task on the basic needs of the player. It has also done surveys to the players and the coach to see their perception of this influence. The results of the work show that different tasks can provide more or less satisfaction of the needs. We can emphasize that automatisms and technical circuits are the tasks where less autonomy and relatedness is generated to the players, the rondos and possession games generate more competence while games and rondos are the tasks that generate more relatedness. Also, after analyzing the group, some recommendations are made to the team, such as reducing the performance of games, automatisms and technical circuits, encouraging the realization of possession games and small sized games. To conclude, in order to achieve a better satisfaction of the basic psychological needs of the athlete, it would be also necessary to take care of the type of tasks selected when the training session is planning.

1. INTRODUCCIÓ

1.1. PROBLEMÀTICA ACTUAL

La realització d'exercici físic o pràctica d'esports de forma regular aporta nombrosos efectes positius a nivell fisiològic, psicològic, cognitiu i social. Si ens centrem en nens i adolescents en destaquen varis com la millora del rendiment acadèmic, autoestima, estat d'ànim, regulació de la gana, reducció de problemes de comportament i risc de patir malalties, entre d'altres. A més, entre els joves estudiants que realitzen activitats esportives extra curriculars es mostra una millora del funcionament cognitiu i rendiment acadèmic. Inclús es va demostrar que augmentant bastant la quantitat d'hores d'exercici físic, el rendiment acadèmic no es veia afectat (González & Cañada, 2014).

No obstant això, no sempre les experiències esportives són positives, i poden acabar causant en el pitjor dels casos l'abandonament de la pràctica esportiva. A més a més, s'ha demostrat un notable descens en la pràctica esportiva en esportistes joves, fonamentalment adolescents (Wall & Côté, 2007) afegint que a mesura que passen els anys, disminueix la pràctica d'activitat física així com el interès per la mateixa (Castaño, Navarro, & Basanta, 2016).

Un bon exemple d'aquest problema està al futbol, on sovint els jugadors abandonen l'esport en edat jove i molts d'aquests deixen totalment la pràctica de qualsevol activitat física, degut a que les experiències esportives són negatives. En un estudi específic de futbol que analitzaven el tant per cent d'abandonament dels jugadors amb participants entre 10 i 18 anys, i entre el 1989 i 2014 (99% de països europeus), s'obté una taxa d'abandonament mitja anual del 23'9% (Møllerløkken, Lorås, & Pedersen, 2015). És una dada rellevant que mostra la grandesa d'aquesta problemàtica i que s'ha de solucionar de forma urgent.

Un dels motius d'aquest abandonament és el burnout. El burnout és un esgotament físic i emocional que pot aparèixer per diferents motius, un d'ells podria ser les elevades exigències de l'entorn competitiu. Aquestes exigències juntament amb un estat de baixa realització personal, que pot venir donat per falta de sentiments d'èxit i de creixement individual al context esportiu, pot provocar una devaluació de l'esport que comportaria una pèrdua d'interès per jugar i un increment progressiu d'abandonament (Pedrosa, Suárez Álvarez, Pérez Sánchez, & García Cueto, 2011). Si això li afegeixes que aquesta problemàtica ja apareix des de ben jove, et fa reflexionar i adonar-te que aquest problema s'ha de solucionar. En els més joves, un dels principals motius de burnout és l'estructura social que es dona a la competició. També hi ha casos de jugadors molt joves que ja firmen contractes amb agents que els tracten des de llavors com professionals, i en pròxims anys poden rebre suficients pressions com per patir burnout. Així doncs, és un problema psicològic greu que està íntimament relacionat amb l'abandonament esportiu (Garcés, 1993).

Un dels esports que més ho pateix és el futbol. La repercussió mediàtica que té i els interessos econòmics que ho envolta fa que existeixi més pressió sobre els jugadors i que conviure en aquest entorn sigui a vegades complicat pels propis jugadors, entrenadors, coordinadors i clubs. En els últims anys són molts els casos d'abandonament esportiu en aquest esport, ja sigui en clubs més modestos com més professionals.

Així doncs, queda clar que hi ha un greu problema d'abandonament de la pràctica esportiva provocada moltes vegades per burnout en el futbol i que entre tots hem de treballar per solucionar-ho. La millor manera serà utilitzant estratègies de prevenció i s'haurà d'estar al cas de molts aspectes.

1.2. IMPORTÀNCIA DE LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES BÀSIQUES

Una de les eines per disminuir el burnout i l'abandonament de la pràctica esportiva és amb la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques de l'esportista, que són l'autonomia, competència i relació. La teoria de les necessitats psicològiques bàsiques és una mini teoria que està dins la teoria de l'autodeterminació (SDT), desenvolupada per Deci i Ryan. Aquestes necessitats són considerades com essencials pel creixement psicològic i el benestar de la persona.

La competència és la percepció de cada persona de sentir-se eficaç en les accions que realitza i en obtenir resultats òptims (Gómez Rijo, 2013), ser capaç d'aconseguir el que l'entrenador li proposi i tenir èxit en les accions que realitza (Fernández, Alvarez, Blasco, & Sanz, 1998). També s'ha corroborat la relació entre la percepció de competència motriu i competència motriu, demostrant que els èxits i accions eficaçes en una activitat porta una positiva valoració de competència motriu del jugador, mentre que si el jugador realitza errors i té baixa eficàcia tindrà una percepció de competència negativa (Urrutia, Otaegi, & Arruza, 2017).

Pulido i col·laboradors (2016) defineixen autonomia com la capacitat d'elecció que té un esportista per desenvolupar una activitat, sentint-se l'origen dels seus actes i de guiar el seu comportament.

La relació és la sensació d'estar connectat als altres, sentir afecte cap i des dels altres (Castillo, González, Fabra, Mercé, & Balaguer, 2012). Són les relacions interpersonals positives d'integració amb els companys, relacionar-se amb els altres jugadors de forma amistosa, comunicar-se fàcilment amb els altres companys (García, Leo, Sánchez, Jiménez, & Cervelló, 2008)

Aquestes necessitats també han estat relacionades amb l'esport. Per relacionar-ho amb el punt anterior, la frustració de les necessitats psicològiques està relacionat amb malestar psicològic i majors nivells de burnout, mentre que la satisfacció d'aquestes és essencial per un bon desenvolupament del jugador, ja que promou més satisfacció amb la vida, autoestima i vitalitat. (Soriano, Ramis, Cruz, & Sousa, 2014)

La satisfacció d'aquestes necessitats incrementa també la motivació intrínseca, fet que provoca que l'esportista realitzi l'activitat física pel simple fet que gaudeix realitzant-la. Al estar motivat intrínsecament, realitza esport perquè li agrada i gaudeix del procés. Aquesta motivació tant positiva fa que augmenti les possibilitats d'adherència a la pràctica esportiva (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre, & Moreno-Murcia, 2011) i que s'impliqui més i millor en les seves tasques (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008).

La teoria de la autodeterminació considera l'origen de la motivació pot ser més intern o més extern al subjecte, establint així 3 grans tipus de motivació: intrínseca, extrínseca i desmotivació. Però és la motivació intrínseca és la que es relaciona amb més conseqüències positives, tant a nivell cognitiu, afectiu i de realització. L'esportista que

està motivat intrínsecament experimentarà estats molt beneficiosos per la seva salut, es divertirà, entendrà la importància de la pràctica esportiva, estarà més concentrat i realitzarà més esforç, fet que augmentarà el seu aprenentatge i rendiment. Tot això provocarà més ganes de seguir practicant. Per altra banda, la motivació més extrínseca pot provocar les conseqüències contràries (Coll & Antonio & Murcia et al).

També s'ha relacionat la satisfacció d'aquestes necessitats amb viure experiències autotèliques, que significa viure l'experiència és el seu principal objectiu, gaudint del moment aquí i ara. En el context esportiu, l'experiència autotèlica és molt important per aconseguir "flow", que pot ser clau per tal que l'esportista estigui totalment concentrat en l'acció que realitza. A més, les sensacions en aquest tipus d'experiències són molt positives i fan que l'esportista tingui ganes de seguir realitzant-ho. En aquest sentit, aquest tipus d'experiències fomentaran l'adherència i el compromís en l'activitat esportiva (Moreno Murcia, Conte Marin, & Borges Silva, 2008).

1.3.COM S'ESTUDIEN LES NECESSITATS PSICOLÒGIQUES BÀSIQUES

Les necessitats psicològiques bàsiques a l'esport s'han estudiat bàsicament al voltant del clima motivacional existent a l'equip i de la figura de l'entrenador.

El clima motivacional és un conjunt de senyals percebudes per l'ambient i estan creades per diversos agents com pares, entrenador, companys amics, etc. N'hi ha de 2 tipus: el clima de mestria i el clima de l'ego. El primer fomenta l'aprenentatge, la millora, l'esforç mentre que el segon amb la comparació social, victòries i derrotes, poques decisions per l'esportista (Almagro et al., 2011). L'entrenador té un paper important en aquest clima ja que pot valorar l'aprenentatge, cooperació i que tots tinguin un paper important a l'equip.

Pel que fa exclusivament a la figura de l'entrenador, aquests poden tenir un estil controlador o un estil de recolzament a l'autonomia. Si tenen el primer estil imposaran decisions, exerciran pressió (Balaguer i col·laboradors, 2008) i actuaran de forma autoritària, fet que provocarà un descens de les necessitats psicològiques bàsiques mentre que si tenen un estil interpersonal de recolzament a l'autonomia, aquest fomentarà la participació en eleccions de tasques, empatia, valoració del desenvolupament personal i això farà augmentar la satisfacció de les necessitats psicològiques (Castillo et al., 2012). Deixant escollir alguns tipus de tasques, l'entrenador implica l'alumnat afavorint els seus interessos i preferències. A part de la gestió, la utilització d'un tipus de feedback positiu o interrogatiu i la presentació d'un aprenentatge estructurat i seqüenciat en què els objectius són clars i comprensibles fomenta la competència dels jugadors (Serrano, Catalán, Lanaspa, Solana, & García-gonzález, 2016). També estratègies per part dels entrenadors de fomentar les relacions ajuden a la integració, i això fa que hi hagi més bon ambient, agrupacions més variades i disminució de conflictes.

Els 2 aspectes estan molt relacionats ja que un té molt a veure amb l'altre.

Continuant parlant sobre aquest tema, a Anglaterra s'ha creat un programa per millorar el clima motivacional creat per l'entrenador.

"*Empowering Coaching*" és entès com una teoria i enfocament basat en l'evidència. Ha

evolucionat a partir de més de 20 anys d'investigació sobre motivació esportiva i el clima de motivació, desenvolupat per la professora Joan Duda de la Universitat de Birmingham, estudiants de doctorat i associats. Treballa per comprendre el paper dels entrenadors, professors i altres líders en la promoció de la motivació intrínseca, el benestar, la qualitat del compromís/participació i els nivells d'activitat física de les persones (Duda, 2013)

El seu objectiu és ajudar als entrenadors de base a fomentar la motivació de qualitat, fent l'esport de base més captivador, potenciador de la salut i en definitiva que es gaudeixi més.

Es realitzen tallers on la idea és compartir el coneixement dels principis de potenciació. Ofereixen tallers per entrenadors, professors d'educació física, professors de ball i altres líders que treballen amb persones en diversos contextos. També a clubs esportius de diferents nivells, col·legis etc... i s'estan expandint.

Per altra banda, el projecte PAPA (*promoting adolescents physical activity*) va ser personalitzat i avaluat pel programa educatiu Empowering Coaching en el context del futbol formatiu. PAPA va tenir un ressò molt alt i ha involucrat més de 7000 joves jugadors de futbol i entrenadors. Les conclusions d'aquest projecte apunten a les implicacions diferencials del comportament de l'entrenador en les respostes emocionals dels jugadors i el desig de mantenir la participació esportiva després de participar en els tallers de formació (Duda & Appleton, 2016)

Segons el meu coneixement, per valorar el nivell de les necessitats psicològiques bàsiques s'han utilitzat sempre les enquestes als jugadors, com per exemple l'escala de mediadors motivacionals a l'esport (González-Cutre i col., 2007) o alguna adaptació al futbol de valoració d'aquestes (Pulido i col., 2016). Per tant, el impacte que poden tenir les tasques en aquestes necessitats psicològiques pot ser molt innovador i a la vegada molt útil per entrenadors i clubs, ja que així podrien variar tasques i microcicles per millorar el benestar emocional dels jugadors i en definitiva de l'equip.

OBJECTIUS

És per això que l'objectiu principal d'aquest treball serà identificar la influència que tenen les 3 necessitats psicològiques bàsiques (autonomia, competència i relació) en les diferents tasques proposades en l'entrenament.

Com a objectiu secundari, també es pretén realitzar unes recomanacions de tasques per l'equip analitzat, després de veure com està l'equip i que aporten cada un dels tipus de tasques a les necessitats psicològiques.

2. METODOLOGIA

2.1.PARTICIPANTS

L'estudi s'ha fet en l'equip Aleví del Lleida Esportiu que actualment juga a la categoria preferent de la Federació Catalana de Futbol. En concret són 10 els jugadors que han participat en l'observació. Prèviament he demanat permís al club per realitzar aquest treball, entregant una declaració de consentiment informat explicant el procediment i drets pertinents del projecte. El coordinador del club va donar total conformitat en la realització d'aquest.

L'equip en qüestió durant la realització de les gravacions just havia finalitzat la competició, concretament en onzena posició d'una categoria de 14 equips. És un equip on la gran majoria de jugadors són nous ja que 7 jugadors han canviat de club aquest estiu. Mitjançant l'arribada d'algun jugador nou i la incorporació d'altres que estaven a un altre equip aleví, es va formar aquest equip. Anteriorment era un grup que estava lluitant sempre pel títol, però després de la marxa de molts jugadors importants aquest estiu, el club i entrenador van canviar d'objectius, passant la competició i classificació a un segon pla. El grup de pares d'aquest grup és força tranquil, sense crear problemes ni pressions innecessàries als jugadors. Durant el transcurs de la temporada la relació de pares, jugadors i entrenadors ha estat positiva i fluïda.

L'entrenador té 25 anys i és d'un poble proper a Lleida. Té 7 anys d'experiència i carnet d'entrenador de futbol nivell 2 juntament amb assistències a ponències relacionades amb futbol. Va realitzar el cicle superior d'animació d'activitats físico-esportives. Actualment està estudiant tercer de Ciències de l'activitat física i l'esport i fa de segon entrenador al juvenil Preferent del club. Té un ajudant, que ve 2 dies a la setmana.

Realitza els entrenaments al camp municipal de Gardeny els dimarts, dimecres i divendres, amb sessions de 1h 15 minuts i un espai d'un quart de camp. La idea del club és la formació del jugador pensant en el llarg plaç, amb la idea de formar jugadors que puguin algun dia arribar al primer equip de la ciutat, ara mateix a segona divisió "B". Actualment té 11 equips de futbol base, dels quals 5 de futbol 7 i un filial, actualment a 1a catalana. El club té 77 anys d'història.

2.2.PROCEDIMENT

Durant 4 setmanes s'ha enregistrat un total de 12 sessions d'entrenament dutes a terme al camp municipal de Gardeny. Al treball s'ha analitzat 6 tasques per grup. La gravació es va dur a terme des de la graderia del camp on els jugadors i entrenador van estar informats.

Mitjançant la eina de valoració de les necessitats es realitza l'observació.

També es duen a terme la realització d'enquestes per parts dels jugadors i entrenador. Es va recordar l'anonimat de les respostes i la necessitat de que aquestes fossin sinceres.

Les tasques que més s'han utilitzat per part de l'entrenador són les que han estat objecte d'estudi i són les següents:

- Jocs: 3 en ratlla, 10 passades, tocar i parar
- Rondos: 4x1 o 3x1
- Possessions: 2x2+4, 2x2x2+2, 4x4+2, 3x3+2

- Circuits tècnics: on apareix una mica de tot, passada, control, conducció, dribbling i xut.
- Automatismes: sempre comença amb sortida de pilota de centrals i acaba amb centrada de l'extrem i rematada del davanter centre.
- Partit: 7x7 contra l'aleví "B"

2.3. ANÀLISI

2.3.1. ANÀLISI OBSERVACIONAL

Per analitzar cadascuna de les 3 necessitats psicològiques bàsiques es va crear una eina per poder valorar-ho. És important destacar que per al disseny dels diferents anàlisis s'han tingut en compte les definicions presentades a la introducció

Així doncs, es van valorar les 3 necessitats psicològiques bàsiques de la següent manera:

Competència: per l'anàlisi de la competència, dins de cada tasca es van quantificar les accions tècniques realitzades amb èxit. Aquí es va seleccionar solament les accions tècniques de passada, control, protecció, conducció, regat, tir, entrada, interceptació, desviament, càrrega, anticipació, blocatge i desviament ja que eren els més adequats per tal de valorar l'èxit o eficàcia dels jugadors. Es va valorar com èxit quan reunia aquests requisits (Liu, Hopkins, Gómez, & Molinuevo, 2013):

- Passada: possibilitava al company assistit de continuar la jugada
- Control: possibilitava al jugador de continuar amb la possessió de la pilota
- Protecció: protegeix la pilota de tal forma que manté la possessió
- Conducció: avança amb la possessió de pilota sense perdre-la ni tocar cons
- Dribbling: desbordar un adversari
- Tir: xut en què s'aconsegueix gol, toca al pal o va col·locat a una distància aproximadament de 10 cm. del porter abans de colpejar.
- Blocatge: subjectar la pilota amb les mans després d'un xut
- Desviament: canviar la trajectòria de la pilota evitant que la pilota entri porteria.
- Entrada: interceptar o impedir que el posseïdor de pilota progressi en el terreny de joc
- Interceptació/desviament/anticipació: modificar la trajectòria d'una pilota que ha estat tocada o colpejada per un adversari, ja sigui apoderant-nos d'aquesta o desviant-la, de manera que es recuperi la possessió o s'eviti que la pilota arribi al lloc que desitjava el contrari.
- Càrrega: apartar o desequilibrar l'adversari per apoderar-se de la pilota

Cada vegada que aquestes accions es realitzaven amb èxit es comptava positivament mentre que quan es realitzava l'acció sense el requisit d'èxit es comptabilitzava com error. El sumatori d'accions d'èxit dividit de les accions totals donava un percentatge d'èxit. Aquesta puntuació es va normalitzar sobre 5, on 5 era el 100% d'èxit i 0 el 0% d'èxit, per totes les tasques proposades.

Autonomia: es valora la capacitat d'elecció que té el jugador per desenvolupar una activitat. Així doncs, es van comptabilitzar totes les accions tècnico-tàctiques més importants (Liu i col., 2013) que podrien aparèixer durant les diferents tasques

proposades pels entrenadors juntament amb alguns dels principis tàctics proposats per Costa i col·laboradors (2011).

És a dir, si la tasca permetia cadascuna d'aquestes accions es marcava amb un punt, sent el partit, la tasca que permetia el total d'accions possibles. Aquest punt podia ser 1 o 0,5 en funció de si el jugador tenia poder de decisió de que fer i com fer-ho(1), i 0,5 si solament tenia la possibilitat de decidir com fer-ho. Per exemple, en un automatisme quan un jugador rebia la pilota sabia que l'havia de passar al company del costat al igual que als circuits (O'Connor, Larkin, & Williams, 2018), però podia fer-ho de la manera que volgués, per tant comptabilitzava amb 0,5. Per altra banda, en un partit o possessió quan el jugador rebia pilota podia realitzar varies coses a part de la passada, per tant comptabilitzava amb 1. Finalment es dividia el total d'accions possibles per el total d'accions. La tasca tenia un percentatge d'accions possibles que donava un percentatge d'autonomia al jugador. Del percentatge que dona es normalitza sobre 5 per tenir un nombre de entre 0-5 sent 5 el 100% d'autonomia i 0 el 0% d'autonomia.

Relació: La relació es valora mitjançant 2 maneres. La primera és comptabilitzant la quantitat de ítems positius com xocar de mans, abraçades, comunicació afectiva, riure, reforçar company i ajudar-lo enveres discussions, pegar, enfadar-se o una entrada dura. Cadascun dels positius sumaven un punt en contra dels negatius que en restaven un. Dins un joc, que és on havia hagut un màxim de 90 positius, aquest es va considerar com el màxim de puntuació i al final es normalitza per passa-ho a una valoració sobre 2,5.

El futbol es pot constituir en si mateix en un idioma, un llenguatge on la passada sigui una manera de comunicar-se. Les interaccions entre els jugadors són la passada on cada passada pot ser entès com un missatge (Perarnau, 2016). Aquesta interacció entre els jugadors es va analitzar mitjançant un anàlisi de xarxes de passades (Cotta, Mora, Merelo, & Merelo-Molina, 2013). D'aquesta manera, l'exercici on hi va haver més passades van ser a una possessió on va haver-n'hi 205. Això seria el 100% de relació i es multiplicaria per un tant per cent que surt del nombre de jugadors que s'ha connectat. Per exemple en un rondo només es pot connectar amb la meitat de jugadors, per tant es multiplicaria per 0,5 el resultat final. Si en un partit tots connecten entre ells almenys una vegada el multiplicaria per 1. Aquesta eina de relació mitjançant la passada seria l'altre 2,5 que constituiria la meitat del 5 final.

2.3.2. QÜESTIONARIS

Pel que fa el grup, primer s'ha passat l'Escala de Mediadors motivacionals a l'esport (González-Cutre et al., 2007) i per saber una mica més de les relacions que hi ha a l'equip s'ha realitzat un sociograma. L'escala de mediadors motivacionals de l'esport ha donat una orientació de com es troba l'equip en la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques, ja que consta d'una sèrie de preguntes relacionades sobre cada necessitat i ens dóna un resultat de entre 1 (totalment desacord) i 5 (totalment d'acord).

També, com que l'anàlisi de les 3 necessitats psicològiques bàsiques funcionen molt com una percepció pròpia del jugador s'ha realitzat enquestes als jugadors on havien de contestar de l'1 (totalment en desacord) al 5 (totalment d'acord) preguntes relacionades sobre aquests ítems en funció de cada tasca. El qüestionari utilitzat (veure annexes) ha

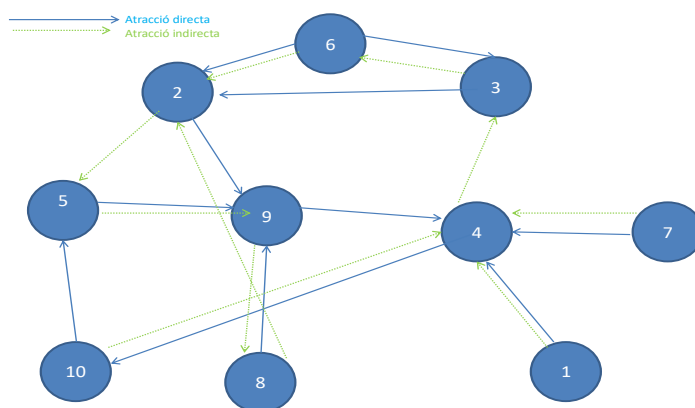
estat l'adaptació de l'escala de necessitats psicològiques bàsiques al futbol (Pulido et al., 2016). Es va realitzar l'última setmana d'entrenament dels nens, al acabar les últimes 2 sessions. Aquest també es va realitzar a l'entrenador, per veure la percepció que ell tenia del que podien aportar les necessitats a les diferents tasques.

3. RESULTATS

Primer de tot adjunto resultats dels qüestionaris. El qüestionari 1 és l'escala de mediadors motivacionals, que va servir per mostrar un estat previ de les necessitats psicològiques dels jugadors. El qüestionari 2 fa referència és l'adaptació de l'escala de necessitats bàsiques al futbol, veient només la mitjana dels resultats finals en totes les tasca. Aquests resultats ens serveixen per les recomanacions a l'equip, aquí veiem quines són les necessitats que cal potenciar i quines ja estan força satisfetes. L'autonomia és la necessitat psicològica més baixa mentre que la necessitat de relació és clarament la més satisfeta.

	Questionari 1	Questionari 2
AUTONOMIA	2,58	3,67
COMPETÈNCIA	4,47	3,97
RELACIÓ	4,51	4,65

Els resultats del sociograma mostren una bona relació entre els participants, sense haver un líder clar, hi ha 2 jugadors que reben atracció positiva de 3 companys. Els resultats que si s'haurien de tenir a més consideració són el rebuig que rep el jugador número 7, on gairebé tot l'equip el rebutja. Pel que fa al rebuig indirecte passa una cosa similar, la majoria de l'equip creu que el jugador número 8 no voldria fer una activitat amb ells. Sobre el primer cas seria interessant la realització de tasques tenint en compte aquest aspecte.



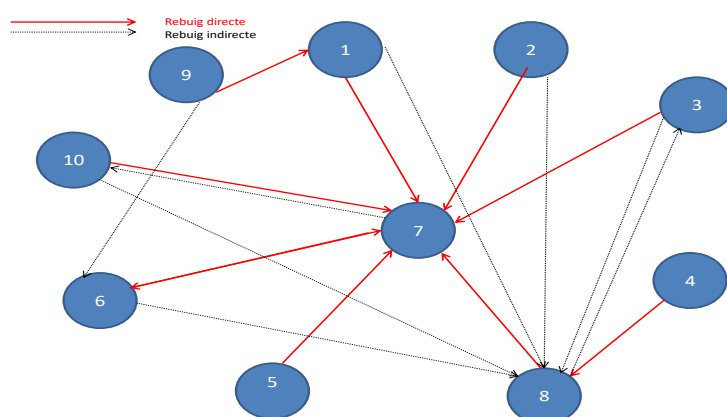


Figura 1: representacions gràfiques de les matrius sociomètriques

Anàlisi observacional:

		JOC	RONDO	POSSESSIÓ	CIRCUIT	AUTOMATISME	PARTIT
Anàlisis	AUTONOMIA	3,21	2,12	3,75	2,50	2,12	4,71
	COMPETÈNCIA	3,84	4,46	4,45	3,33	4,26	3,99
	RELACIÓ	2,05	2,21	2,00	0,50	0,45	1,04
Jugadors	AUTONOMIA	3,70	3,50	3,70	3,30	3,70	4,10
	COMPETÈNCIA	3,80	3,90	3,90	4,20	3,90	4,10
	RELACIÓ	4,80	4,80	4,50	4,60	4,70	4,50
Entrenador	AUTONOMIA	3,50	4,00	3,50	2,00	4,00	5,00
	COMPETÈNCIA	4,00	3,50	3,50	4,50	3,50	3,00
	RELACIÓ	4,50	5,00	3,00	3,00	3,00	4,00

Taula 1: Valors mitjans de les necessitats psicològiques bàsiques en les diferents tasques d'entrenament

3.1. ANÀLISI OBSERVACIONAL

Pel que fa a l'anàlisi i mirant la necessitat d'autonomia, veiem que el partit és clarament la tasca on els jugadors tenen major autonomia, degut a que les possibilitats i capacitats d'elecció són molt grans. Després estan les possessions i el joc, però a força diferència. Per altra banda, l'automatisme, el circuit tècnic i el rondo són clarament les 3 tasques que menor grau d'autonomia doten al jugador, ja que la decisió moltes vegades ja ve donada per part de l'entrenador i únicament decideix lliurement en com fer-ho.

Pel que fa a la necessitat de competència, el rondo i les possessions són les tasques que han donat més competència, seguit de prop dels automatismes. El partit i el joc també han donat una competència bastant alta mentre que el circuit tècnic ha estat la tasca que ha donat una competència més baixa.

Pel que fa a la relació, les tasques que han donat una relació més alta han estat el rondo en primer lloc, seguit de prop del joc i la possessió. El partit ha quedat en quart lloc, mentre que el circuit i l'automatisme han donat un nombre de relació força baixa.

3.2. QÜESTIONARIS ALS JUGADORS

Pel que fa les valoracions dels jugadors, en la necessitat d'autonomia, el partit ha estat on perceben que es senten més autònoms. En un segon lloc estarien els automatismes, la possessió i el joc. En tercera i quarta posició estarien els rondos i el circuit que és la tasca que rep menys autonomia per parts dels jugadors.

En quant a competència, el circuit i el partit són les tasques que fan sentir més competents als jugadors. En segon pla i amb resultats similars estan la resta de tasques.

Pel que fa a la relació, els resultats han estat molt positius, sent el joc i el rondo les tasques que han obtingut un resultat més alt, però cal dir que la resta de tasques han obtingut resultats molt similars.

3.3. QÜESTIONARI A L'ENTRENADOR

L'entrenador valora amb una alta nota d'autonomia el partit juntament amb els rondos i automatismes mentre que dona una nota molt baixa al circuit tècnic. Els resultats en comparació amb la percepció dels jugadors són força similars. En quant a competència també són molt similars menys en el partit on els jugadors es senten força competents i l'entrenador no ho creu així. Pel que fa a relació hi ha hagut algunes diferències sobretot en la percepció de les possessions, circuits i automatismes.

4. DISCUSSIÓ

El fet que a les possessions no hagués porteria limitava les possibilitats de decisió, però continua sent una tasca on la capacitat de decisió és molt alta. Afegint variants com la possibilitat d'atacar porteria prèvia consecució de certes passades es podria augmentar la capacitat de decisió, per tant la necessitat d'autonomia.

Pel que fa a competència, el rondo i les possessions han sortit com a tasques que aporten major competència degut a que acostumaven a ser de força superioritat, això comportava un alt percentatge d'èxit en els controls i passades, que eren les accions que més es donaven. El partit ha donat una competència alta ja que sempre jugaven contra l'aleví "B", on l'equip es mostrava superior i gran part de les accions eren amb una alta eficàcia. El fet que el circuit hagi donat la tasca amb menys competència ha estat donat que acabaven amb situacions de 1x1 o 2x1, on es valorava l'acció de l'atacant i el defensor ja sigui porter o no, per tant, sempre algú restava una puntuació d'aquesta necessitat. Per tant, aquesta eficàcia s'hauria de veure amb d'altres connotacions, sempre que la intenció i l'acció tècnica estigui realitzada correctament. El fet que l'equip estigui fora de competició probablement ha influenciat que la majoria d'accions defensives han estat sense intensitat i no s'han produït amb èxit. Molts tirs han tingut baixa eficàcia, ja sigui perquè la porteria de futbol 7 és petita o per falta de concentració. Pel que fa la competència de l'automatisme ha sortit força alta, el fet de no haver oposició feia que les passades, controls i xuts tinguessin un alt percentatge d'èxit.

Pel que fa la relació, els rondos i les possessions s'han ficat al nivell del joc ja que a part de comportar abraçades, xocades de mans i relació afectiva tenien un alt nivell de passades entre companys que feia que la interacció entre ells fos alta i amb un alt nivell de relació entre tots.

En l'apartat de valoracions de les enquestes als jugadors podem comentar que s'han vist lleugeres diferències, fet que demostra el impacte de les tasques en les necessitats psicològiques bàsiques. En l'única que no hi ha hagut gairebé diferències ha estat amb la necessitat de relació, segurament perquè és una necessitat que per la seva percepció no varia en funció de les tasques, sinó que al ser un grup cohesionat amb un alt nivell de relació entre ells, el fet de sentir-se a gust entre tots no afecta quin tipus de tasca estiguis realitzant. Quan han respost les seves sensacions de relació amb companys les tasques no els han influenciat gairebé gens. Segons la eina observacional, però, et pot podria fomentar més o menys aquesta necessitat.

Similar passa amb la competència, on les tasques amb la competència percebuda per ells és major en el partit i els circuits, però seguit de força prop per la resta de tasques. El fet de jugar amb l'aleví "B" ha fet que el partit hagués força accions amb eficàcia i probablement per això el resultat ha estat el segon més gran. Interessant la valoració que han fet sobre els circuits tècnics, que ha quedat la major votació, per tant, quan es vulgui millorar la competència als jugadors seria interessant valorar aquesta resposta.

En autonomia si que hi ha algunes diferències notables. El partit segueix sent la tasca amb major grau d'autonomia mentre que el circuit tècnic és la que aconsegueix menor percepció d'autonomia pels jugadors.

Pel que fa a les percepcions de l'entrenador és interessant dir que coincideix força amb els resultats dels jugadors, això sempre és positiu i demostra coneixement de les tasques. En la relació si que hi ha més diferències però crec que és degut al comentat anteriorment, els jugadors al tenir bona relació i sentir-se a gust entre ells, no veuen diferències entre tasques mentre l'entrenador ho ha contestat des del punt de vista del que poden aportar. El partit ha estat l'única tasca on l'entrenador creu que la competència percebuda per ells és baixa, però tant els jugadors com l'anàlisi demostren que la competència és alta ja que la majoria d'accions realitzades tenen èxit.

L'enquesta passada als jugadors i entrenador es va realitzar amb l'objectiu de veure si en el primer cas els jugadors donaven respostes similars a l'eina observacional, mentre que la realitzada a l'entrenador es va fer per veure si les percepcions dels jugadors concorden amb les de l'entrenador, ja que per anar bé, haurien de ser similars.

Com a fets destacables en general em quedaria en la importància de les tasques com els rondos i les possessions. Els rondos estan en primera posició de 2 necessitats bàsiques mentre que les possessions estan en segon lloc en pràcticament les 3 necessitats. Així doncs, utilitzar diàriament aquest tipus de tasques realitzant variants d'aquestes serà una bona decisió per part de l'entrenador ja que enriqueix molt les necessitats psicològiques bàsiques del futbolista. Hi ha una alta freqüència de passades, fet que millora la relació, el percentatge d'èxit és força alt (intentant buscar superioritats que ajudin a l'èxit) fet que millora la competència i el grau d'autonomia és força elevat ja que el jugador té força poder de decisió en les seves accions. Els rondos com a escalfament pot ser una eina molt enriquidora. Tampoc podem oblidar el partit, on el jugador aconsegueix quasi la màxima autonomia. Realitzar partits amb altres equips o partits reduïts entre nosaltres serà una bona decisió ja que és on s'aconsegueix el grau d'autonomia màxim.

Tot el contrari passa amb els circuits i els automatismes, on solament la necessitat de competència es veu enriquida. Les necessitats d'autonomia i relació són molt baixes en

aquest tipus de tasques degut al baix nivell de relació entre els jugadors i la poca capacitat de decisió que tenen. Així doncs, caldrà reduir o mesurar la utilització d'aquest tipus de tasques per tal que les necessitats psicològiques bàsiques no se'n vegin molt ressentides.

Serrano i col·laboradors (2016), ja van comentar una mica sobre aquest tema, dient que un estil docent sense ordre ni estructura en les tasques d'ensenyament pot estar associat a la frustració d'aquestes necessitats.

Per tant, és necessària la formació dels entrenadors tant en la creació d'entorns positius (Castillo i col., 2012) com en la selecció de tasques idònies per garantir més experiències positives. Una ajuda a l'altra, i la correcta combinació de les dos podria incrementar encara més la satisfacció de la pràctica i tots els beneficis que comporta.

Equip aleví d'estudi:

L'enquesta prèvia resulta molt interessant per saber el nivell que ens trobem de les necessitats dels jugadors i així saber quines potenciar a posteriori. Però aquesta enquesta en concret dins de autonomia afegeix varies preguntes sobre l'elecció d'activitats i dins de competència no són específiques de futbol. Tot i això queda clar que l'autonomia és la necessitat més baixa amb diferència en aquest equip de les 3 que hi ha.

El global de les necessitats estretes sobre l'enquesta adaptada al futbol ens permet fer un anàlisi més concret. Ens diu clarament que la relació és la necessitat més satisfeta amb un nombre molt alt i amb gran diferència sobre les altres 2. La necessitat més baixa és també l'autonomia.

Així doncs, veient els resultats d'aquest equip en concret, la necessitat de relació és la que més es satisfà, mentre que la competència i sobretot l'autonomia són les que s'han de potenciar.

Veient les tasques que són proposades normalment per l'equip aleví, podríem donar alguns suggeriments per tenir en compte a la hora de dissenyar el microcicle, per tal de millorar i potenciar les necessitats psicològiques bàsiques tenint en compte l'efecte del tipus de tasca.

- Eliminar o minimitzar els jocs ja que la necessitat de relació està més que coberta.
- Utilitzar els rondos, roda de passades o automatismes en l'escalfament ja que aporten molta competència
- Continuar potenciant les possessions per tal de millorar en autonomia i competència. Tasques amb superioritat per ajudar a l'èxit. Podem realitzar variants amb finalització porteria per tal de millorar autonomia.
- Realització de situacions de partit o partits reduïts per tal de millorar autonomia i competència
- Importància del partit final al final de les sessions per l'elevat grau d'autonomia que dona als jugadors.
- Per fomentar l'autonomia una bona eina és l'elecció per part dels jugadors de les tasques a realitzar. Per tant, a vegades seria interessant deixar escollir entre 2

tasques que a l'entrenador li interessi, als jugadors, així es senten més implicats i escoltats en la seva elecció.

Limitacions:

Una de les més importants ha estat l'anàlisi de la figura de l'entrenador. És una persona clau en aquest procés i hagués estat molt interessant realitzar-li el “*coach behavioral assessment system*” “CBAS”, que és una de les eines sistematitzades pel registre i anàlisis dels comportaments desenvolupats per l'entrenador. És un instrument d'avaluació que es va desenvolupar a partir de la observació de l'actuació en diferents esports i que permet la observació directa i codificada de la seva conducta durant els entrenaments o partits. Això ens hagués donat un salt qualitatiu als resultats ja que els comportaments i sensacions del jugador venen a vegades influenciades pel perfil d'entrenador.

L'equip es troba amb la competició finalitzada durant la gravació, fet que pot provocar baixa concentració o esforç dels jugadors en algun moment. Seria interessant també, analitzar jocs posicionals, situacions de joc o partits reduïts.

Per valorar la necessitat d'autonomia no s'ha pogut trobar una forma de valorar-ho individualment. En un pròxim treball s'hauria de trobar una manera per fer-ho. Una possible solució seria gravar la veu de la sessió per veure si l'entrenador o algun company en certes tasques limiten la capacitat de decisió al jugador, dient-li feedbacks o comentaris que limiten aquesta capacitat.

Les enquestes als jugadors solament estan realitzades 2 dies. Potser seria interessant utilitzar alguna eina on podria ser un qüestionari online al google drive que permetés al jugador accedir de forma senzilla i ràpida a través d'un enllaç compartit per alguna xarxa social i així poder respondre al final dels entrenaments sobre qüestions relacionades a les necessitats psicològiques bàsiques

En futures investigacions seria interessant realitzar aquest tipus d'anàlisi en més equips per tal de tenir una mostra més àmplia, sigui de la mateixa categoria o no.

5. CONCLUSIONS

Degut al problema real i actual del burnout en futbolistes joves i el descens en el interès i participació de la pràctica esportiva, es fa molt important el treball en l'adherència esportiva, per tant, en la cobertura de les necessitats psicològiques bàsiques de l'esportista. La satisfacció de les necessitats incrementa la motivació intrínseca, mentre que la no satisfacció i la frustració d'aquestes necessitats s'ha relacionat amb el malestar psicològic i majors nivells de burnout.

Després de l'observació veiem que les possessions donen un alt nivell de les 3 necessitats psicològiques. D'altra banda, els circuits tècnics i els automatismes donen baixos nivells tant d'autonomia com de relació. El partit dona el grau més alt d'autonomia, i els rondos de relació i competència. El clima motivacional creat per l'entrenador té molta influència en el benestar emocional dels jugadors però si a la vegada es domina quin tipus de tasques són les més potenciadores per cada necessitat



pot ser molt útil en un futur tant per entrenadors com coordinadors de clubs, creant equips on la motivació intrínseca sigui predominant, i esperant els bons resultats que això comporta, com la persistència en la pràctica d'activitat física.

Pel que fa l'equip observat veiem un gran nivell de relació mentre que les necessitats de competència i sobretot d'autonomia són millorables. Seria recomanable la inclusió de tasques que fomentin aquestes 2 necessitats per tal de potenciar les 3 i assegurar un increment de la motivació intrínseca i l'adherència a la pràctica esportiva.

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE: Revista internacional de ciencias del deporte*, 7(25), 250-265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Castaño, M. E., Navarro, R., & Basanta, S. (2016). Estudio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los escolares de primaria respecto a la educación física. *Revista Digital de Educación Física*, (39), 102-110. Recuperat de <http://emasf.webcindario.com/>
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100014>
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation. *Motricidade*, 7(1), 69-84. [https://doi.org/10.6063/motricidade.7\(1\).121](https://doi.org/10.6063/motricidade.7(1).121)
- Cotta, C., Mora, A. M., Merelo, J. J., & Merelo-Molina, C. (2013). A network analysis of the 2010 FIFA world cup champion team play. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1), 21-42. <https://doi.org/10.1007/s11424-013-2291-2>
- Duda, J. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>
- Duda, J., & Appleton, P. (2016). *Empowering and disempowering coaching climates: conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. Sport and Exercise Psychology Research*.
- Fernández, J., Alvarez, M., Blasco, T., & Sanz, A. (1998). Validación de la escala de competencia personal de Wallston : implicaciones para el estudio del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 4(1), 31-41.
- Garcés, E. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas juvenes: Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 55-63.
- García, T., Leo, F., Sánchez, P., Jiménez, R., & Cervelló, E. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 67-80.
- Gómez Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación

con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física Satisfaction of basic psychological needs in relation to the enjoyment and motivation in physical education classes. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85. Recuperat de <http://webs.uvigo.es/reined/>

González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., & Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano & O. Usabiaga (Ed.), *Investigación en la actividad física y el deporte II*. Vizkaia: Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física del País Vasco.

González, M., & Cañada, D. (2014). Un pilar indispensable de un estilo de vida saludable, 199-221.

Liu, H., Hopkins, W., Gómez, A. M., & Molinuevo, S. J. (2013). Inter-operator reliability of live football match statistics from OPTA Sportsdata. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 803-821. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868690>

Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2015). A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Rates in Youth Soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913-922. <https://doi.org/10.2466/10.PMS.121c23x0>

Moreno Murcia, J. A., Conte Marin, L., & Borges Silva, F. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 305-312. Recuperat de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016308010>

O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 39-47. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1277034>

Pedrosa, I., Suárez Álvarez, J., Pérez Sánchez, B., & García Cueto, E. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas. *Revista electrónica de metodología aplicada*, 16(1), 35-49. Recuperat de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3682895.pdf%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3682895>

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Amado, D., & Chamorro, J. L. (2016). Adaptación al fútbol de la escala de necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 177-184.

Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Lanaspá, E. G., Solana, A. A., & García-gonzález, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física, 2041, 3-8.

Soriano, G., Ramis, Y., Cruz, J., & Sousa, C. (2014). Un Programa de Intervención Individualizado con Entrenadores de Fútbol An Individualized Intervention



Program with Grass-root Soccer Coaches Um Programa para Intervenção Individualizada para Treinadores de Futebol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 99-106.

Urrutia, S., Otaegi, O., & Arruza, J. A. (2017). Competencia motriz, percepción de competencia y práctica físico-deportiva en adolescentes. *Sportis. Revista Técnico Científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, III, 256-271.

Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.
<https://doi.org/10.1080/17408980601060358>

7. ANNEXOS

- Escala de mediadores motivacionales en el deporte (EMMD)

	Totallymente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totallymente de acuerdo
Tu impresión sobre los entrenamientos es que...					
Realmente me gusta la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4	5
Me llevo bien con los compañeros/as	1	2	3	4	5
Creo que estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4	5
Me dejan tomar decisiones	1	2	3	4	5
Me permiten elegir actividades	1	2	3	4	5
Me siento bien con las personas con las que entreno	1	2	3	4	5
Cuando se trata de realizar ejercicio físico, siento mucha confianza en mí mismo/a	1	2	3	4	5
Considero a la gente con la que entreno como amigos/as míos/as	1	2	3	4	5
Tengo libertad para decidir realizar actividades por mi cuenta en los entrenamientos	1	2	3	4	5
La gente en los entrenamientos se preocupa por mí	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme a gusto cuando practico ejercicio físico y/o deporte	1	2	3	4	5
Se tiene en cuenta mi opinión	1	2	3	4	5
Está permitido incluir otros ejercicios en los entrenamientos, además de los que nos dice el entrenador/a	1	2	3	4	5
Considero cercana a mí a la mayoría de la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Al entrenador/a le interesa lo que apporto en los entrenamientos	1	2	3	4	5
Me permiten diseñar nuestros propios programas de ejercicio	1	2	3	4	5
Suelo encontrarme cómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4	5
Me siento integrado/a con la gente con la que entreno	1	2	3	4	5
Los compañeros/as en los entrenamientos se muestran amables conmigo	1	2	3	4	5
Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
Confío en mi fuerza física	1	2	3	4	5
Después de explicar las actividades el entrenador/a me deja trabajar solo	1	2	3	4	5

Relación: 1, 3, 7, 9, 11, 15, 19, 20

Autonomía: 5, 6, 10, 13, 14, 16, 17, 23

Competencia: 2, 4, 8, 12, 18, 21, 22

- Adaptació de l'escala de necessitats psicològiques bàsiques al futbol:

Contesta les preguntes amb nombres del 1 al 5 en funció de cada tasca si estàs:

1-TOTALMENTE EN DESACUERDO

2- ALGO EN DESACUERDO

3- NEUTRO

4- ALGO DE ACUERDO

5-TOTALMENTE DE ACUERDO

	JOC	RONDO	POSSESIÓ	CIRCUIT	AUTOMATISME	PARTIT
1. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos.						
2. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios.						
3. Realizo los ejercicios eficazmente.						
4. Esta actividad la hago muy bien.						
5. Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros.						
6. Me siento muy cómodo con los compañeros.						

Autonomia:1,2

Competència:3,4

Relació:5,6

- Sociograma:

Les preguntes vas ser les següents:

Podeu ficar 2 noms:

1. Qui triaries per fer un exercici amb parella?
2. Amb qui no t'agradaria fer-ho?
3. Qui creus que t'ha triat?
4. Qui creus que no t'ha triat?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1				I I			I	I		
2					I		I	I	I	
3		I				I	I	I		
4			I					I I		I
5			I				I		I I	
6		I I	I				I	I		
7				I I		I				I
8		I		I			I		I	
9	I			I		I		I		
10				I	I		I	I		

Taula 2: Matriu sociomètrica on el color vermell mostra el rebuig directe, el negre el rebuig indirecte, el blau l'atracció directa i el verd l'atracció indirecta.